

اسرار قدرت ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه چیست؟

معمای استفاده از ضمیر ناخودآگاهتان این است که درک کنید چقدر از ضمیر خودآگاهتان متفاوت است. با اینکه ضمیر ناخودآگاه و ضمیر خودآگاه هر دو در یک بدن هستند، آن‌ها کاملاً مشخصات متفاوتی دارند. اگر همان‌طور که ضمیر ناخودآگاه در رویاها ارتباط برقرار می‌کند یک شخص دیگر با شما ارتباط برقرار می‌کند، شما فکر می‌کردید آن مرد یا زن دیوانه هستند اما ضمیر ناخودآگاه شما دیوانه نیست. فقط زبانش با زبان خودآگاه فرق دارد.

شاید نتوان تعریف جامع و کامل و قابل لمسی از این موجود شگفت انگیز ارائه داد. اما می‌شود گفت ضمیر ناخودآگاه باعث همه خوشبختی‌ها، آرامش‌ها، موفقیت‌ها، رسیدن‌ها و همچنین باعث همه بدبختی‌ها، استرس‌ها، ناموفقیت‌ها و نرسیدن‌هاست. عجب موجود قدرتمندی است نه؟! بنا به عقیده‌ای، زیگموند فروید روانشناس برجسته، در اوایل قرن بیستم نخستین کسی بود که مفهوم ضمیر ناخودآگاه را مطرح کرد. وی عقیده داشت ذهن انسان به دو قسمت ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه تقسیم می‌شود که ذهن ناخودآگاه یا ضمیر ناخودآگاه مسئول رفتارهایی است که ما به اصطلاح می‌گوییم: “دست خودمان نیست!” ما نمی‌خواهیم زیاد وارد بحث علم روانشناسی شویم و چیزی که مهم است این است که دلیل این “دست خودم نیست”‌ها را بشناسیم و بتوانیم آنها را کنترل کنیم و دست خودمان بشود چراکه سرنوشت انسان می‌تواند به دست خودش باشد نه دیگران و نه روزگار!

برای اینکه با ضمیر ناخودآگاه بیشتر آشنا شویم، بهتر است فکر کنیم هنگام خواب یا بیداری چه کسی تنفس، گردش خون و سایر اعمال داخل بدنمان را کنترل می‌کند. هنگام نزدیک شدن یک شیء خطرناک به چشمان چه کسی پلکهایمان را اتوماتیک می‌بندد. یک مثال دیگر می‌زنم. زمانی که شما شروع به یادگیری رانندگی می‌کنید کاملاً با حواس جمع و ذهن خودآگاهتان تلاش می‌کنید تمام نکته‌ها را رعایت کنید و شش دانگ به جلوی خود نگاه می‌

کنید تا درست رانندگی کنید و شاید حتی نتوانید حرف بزنید! اما بعد از مدتی که در رانندگی مهارت پیدا کردید، به راحتی و بدون تمرکز میتوانید در حین رانندگی، با موبایلتان حرف بزنید یا حواستان جای دیگر باشد. چه کسی رانندگی تان را کنترل میکند؟ ضمیر ناخودآگاه

ناخودآگاه در مقابل خودآگاه

ضمیر خودآگاه عملکردهای ارادی را کنترل میکند. برای مثال من میتوانم آگاهانه بازوی خودم را بالا و پایین ببرم. من میتوانم به این طرف و آن طرف راه بروم. اینها اقدامات آگاهانه هستند.

یک نکته‌ی مهم این است که ضمیر خودآگاه در یک‌زمان تنها یک کار را میتواند انجام دهد و نمیتواند هم‌زمان دو کار را انجام دهد. ممکن است کسی بحث کند که هم‌زمان میتواند مطالعه کند و تلویزیون ببیند. اگر شما واقعاً از کاری که در یک‌لحظه انجام می‌دهید آگاه شوید، خواهید دید که شما یا در حال مطالعه هستید یا در حال تماشای تلویزیون. زمانی که شما فکر می‌کنید هم‌زمان دارید هر دو کار را انجام می‌دهید در حقیقت دارید سریعاً بین این دو کار تغییر حالت می‌دهید.

بهترین راه برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه، توجه لحظه به لحظه انسان نسبت به خود است و اینکه مرتباً به خود بگویید که من با اجرای اصول تکنولوژی فکر ((انسان زیبایی دیگری شده ((ام

-?اصل استفاده از قدرت تمرکز (power of focus)

انسانی که مرتباً روی بدبختی‌ها و زشتی‌های زندگی متمرکز می‌شود زندگیش به قهقرا می‌رود و کسی که مرتباً به زیبایی‌های زندگی و نقاط امید بخش تمرکز می‌کند زندگیش قرین سعادت و موفقیت می‌شود و این خاصیت تمرکز است

- اصل استفاده از قدرت سوال (power of question)

Page | 3

کیفیت زندگی شما را نوع سوالاتی تعیین می کند که شما از خود می پرسید

- اصل استفاده از جملات تاکیدی و تصدیقی مثبت

من انسان زیبایی دیگری شده ام

- اصل تصویر سازی ذهنی

ثروتمند ترین و موفقترین انسانها کسانی هستند که بیشتر و بهتر از بقیه توانسته اند در ذهن خود خیال پروری مثبت بکنند . بر شما باد که زیباییهای زندگی را ابتدا در ذهن خود خلق کنید و بدانید آنچه را که شما در ذهن خود تجسم (تخیل) می کنید , می توانید در دنیای واقعیت ها خلق کنید و این قدرت انسان است.

مراحل تمرینی

شما نیز باید با به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد مشکل، سوال یا موضوع پیش آمده به ضمیر خود کمک کنید تا بهترین پاسخ را بیابد. سعی کنید تا حد امکان بیشترین اطلاعات را در مورد موضوع مورد نظر پیدا کنید و نگران یافتن راهکار یا پاسخ هم نباشید. کاری که در این مرحله انجام می دهید، جذب اطلاعات ذهنی بیشتر است که جنبه های مختلف آن موضوع به طور جالبی شروع به بازی در مقابل یکدیگر می کنند.

در حالت آگاهی ممکن است به احساسات پیچیده خاتمه بدهید اما ضمیر ناخودآگاه شروع به یافتن پاسخ ها و راهکارها می کند و خیلی زود آن را به ذهن شما می فرستد .

پس از صرف زمان برای این کارها، اجازه دهید تا اطلاعات به دست آمده در ذهن شما بنشینند. به هیچ عنوان، برای یافتن پاسخ های فوری عجله یا هیجان نداشته باشید. فقط

خاطر جمع باشید ضمیر ناخودآگاه شما در وقت مشخص خود پاسخ و راهکار درست را به شما ارائه خواهد داد.

این حالت زمانی به دست می آید که شما کاملاً آرام هستید و به مشکل یا سوال خود فکر نمی کنید. در این حالت به طور ناگهانی فکری به ذهنتان خطور می کند و پاسخ سوال های خود را می یابید. منطق و قدرت درونیتان به شما کمک می کند تا راهکارهای مناسب که دنبال آنها بودید را پیدا کنید.

قدرت ضمیر ناخودآگاه

ضمیر خودآگاه دارای اراده است و ضمیر ناخودآگاه دارای قدرت. وقتی ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه باهم هماهنگ باشند، شما اراده‌ی قدرتمندی دارید. شما تک ذهنه می‌شوید. اما وقتی این دو در تضاد باشند اراده سست می‌شود و به اصطلاح شما دو ذهنه می‌شوید.